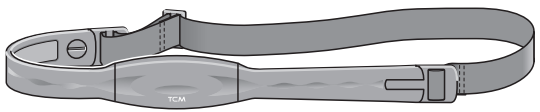
Tchibo TCM

pulsmessuhr



Bedienungsanleitung und Garantie

TCM D-22290 Hamburg • 33630PEHB0306

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neue **Pulsmessuhr** ist Ihr idealer Trainingsbegleiter. Nach Eingabe Ihrer persönlichen Daten und dem Festlegen Ihres persönlichen Trainingsziels berechnet die Pulsmessuhr automatisch Ihren optimalen Pulsbereich, in dem Sie trainieren sollten. Sie können die Vorgaben aber auch an Ihre speziellen Bedürfnisse anpassen.

Ein optisches und / oder ein akustisches Signal zeigt an, wann Sie nicht mehr im optimalen Pulsbereich trainieren.

Nach dem Training können Sie die aufgezeichneten Trainingswerte ansehen und auswerten.

Viel Erfolg bei einem gesunden Training wünscht Ihnen

Ihr TCM Team

Die Sicherheitshinweise in diesem Heft sind grau hinterlegt.

So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

Der Artikel ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie ihn nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

Bei Weitergabe des Artikels übergeben Sie auch diese Anleitung.

Inhalt

Sicherheitshinweise 6

Auf einen Blick (Lieferumfang) 9

Symbole und Abkürzungen im Display 11

Das gesunde sportliche Training 13

Maximale Herzfrequenz / maximaler Puls 13

Optimaler Pulsbereich für das Training 14

Fitness 16

Body Mass Index (BMI) 17

Inbetriebnahme 18

Die Hauptfunktionen im Überblick 19

Allgemeines zu den Einstellungen 20

Datum und Uhrzeit einstellen 21

Weckzeit einstellen 23

Persönliche Benutzerdaten eingeben 25

Trainingsbedingungen festlegen 27

Brustgurt mit Sender anlegen 30

Training mit dem Countdown-Timer 32

Trainieren mit der Stoppuhr 39

Batteriewechsel 46

Reinigen 48

Reset 48

Störung / Abhilfe 49

Technische Daten 50

Entsorgen 51

Garantie 52

Sicherheitshinweise

Verwendungszweck

Die Pulsmessuhr ist dafür vorgesehen, die Herzfrequenz (Puls) während eines sportlichen Trainings zu messen und anzuzeigen. Sie ist für den Freizeitsport im privaten Bereich konzipiert und für medizinische oder gewerbliche Zwecke ungeeignet.

Gefahr von Gesundheitsschäden

- Träger von Herzschrittmachern dürfen diese Pulsmessuhr nicht verwenden, da der Herzschrittmacher durch die Funkübertragung zwischen Sender und Pulsmessuhr in seiner Funktion beeinträchtigt werden kann.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere nach einer längeren Pause, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt durchchecken und beraten lassen, welcher Sport und welche Trainingsintensität für Sie geeignet ist.
- Wenn Sie sich im Straßenverkehr bewegen, blicken Sie nur kurz und wenn es die Situation zulässt auf die Anzeige der Pulsmessuhr.

Gefahr für Kinder

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Produkt für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.
  Es besteht u. a. Erstickungsgefahr!

Gefahr durch Batterien

- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht Explosionsgefahr.
- Die Batterien in der Pulsmessuhr und im Sender sollten herausgenommen werden, wenn sie verbraucht sind oder Sie die Geräte länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

Vorsicht - Geräteschäden

- Lassen Sie die Batterie in der Pulsmessuhr nur von einer Fachkraft austau-

schen, um den Schutz vor Wasserspritzern und Regen zu gewährleisten.

- Sender und Pulsmessuhr sind gegen Wasserspritzer und Regen geschützt. Tragen Sie sie nicht beim Duschen, Baden, Schwimmen oder in der Sauna und tauchen Sie sie nicht unter Wasser.
- Lassen Sie die Pulsmessuhr nicht fallen und schützen Sie sie vor Stößen.
- Setzen Sie die Pulsmessuhr keinen extremen Temperaturen aus. Schützen Sie sie vor direkter Sonneneinstrahlung und vor Staub.
- Verwenden Sie auf keinen Fall kratzende, scheuernde oder aggressive Reinigungsmittel.

Auf einen Blick (Lieferumfang)

Die Pulsmessuhr

Taste **–/LAP**

- Werte verringern
- nächste Runde während des Trainings (Stoppuhr)

Taste **MODE**

- zwischen den Hauptfunktionen umschalten

LED für das Puls-Warnsignal

Taste **+/ST./SP**

- Werte erhöhen
- Stoppuhr starten und unterbrechen

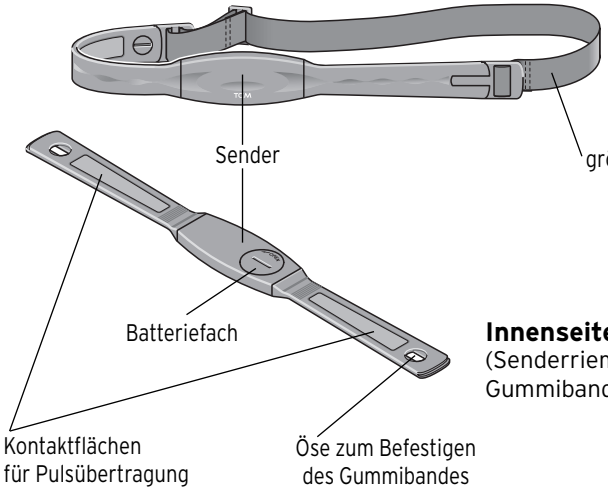
Taste

- Displaybeleuchtung für 3 Sekunden einschalten
- während des Trainings 2 Sekunden halten: Puls-Signalton ein-/ausschalten

Taste **SET/RECORD**

- Einstellungen aufrufen / speichern
- Daten anzeigen / löschen

Brustgurt mit Sender



Außenseite
komplett mit Gummiband

Innenseite
(Senderriemen ohne Gummiband)

Symbole und Abkürzungen im Display

%	% der maximalen Herzfrequenz
AM	vormittags (bei 12-Stunden-Format)
PM	nachmittags (bei 12-Stunden-Format)
MO	Montag
TU	Dienstag
WE	Mittwoch
TH	Donnerstag
FR	Freitag
SA	Samstag
SU	Sonntag
	tägliche Weckzeit ist eingeschaltet
kcal	Kilokalorien
cm	Zentimeter
ft	Fuß (britisches Maß)
kg	Kilogramm
lb	Pfund (britisches Maß)
/min	Pulsschlag pro Minute
	Puls liegt unterhalb der Puls-Untergrenze
	Puls liegt im optimalen Bereich
	Puls liegt oberhalb der Puls-Obergrenze
DATA	gespeicherte Daten werden angezeigt
	Alarmton für den Pulsbereich ist eingeschaltet.
	(pulsierend): Der Puls wird vom Sender empfangen.
	Batterie der Pulsmessuhr ist leer

Das gesunde sportliche Training

Ihre Pulsmessuhr ermittelt automatisch aus Ihren persönlichen Angaben den optimalen Pulsbereich für Ihr Training (siehe Seite 14), Ihren Body Mass Index und Ihren Fitness-Level. In diesem Kapitel erfahren Sie, was Pulsfrequenz, Trainingsintensität und Kalorienverbrauch miteinander zu tun haben. So können Sie leichter die Einstellungen an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Gefahr: Bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere nach einer längeren Pause, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt durchchecken und beraten lassen, welcher Sport und welche Trainingsintensität für Sie geeignet ist.

Maximale Herzfrequenz / maximaler Puls

Wenn Sie beim Training über längere Zeit die maximale Herzfrequenz (= maximaler Puls) erreichen, besteht akute Gesundheitsgefahr. Als Faustregel gilt, dass die maximale Herzfrequenz 220 minus Lebensalter ist.

Beispiel: Ein 40-jähriger Mann hat eine maximale Herzfrequenz von 220 – 40 = 180 Schlägen pro Minute.

Optimaler Pulsbereich für das Training

Während eines gesunden Trainings sollte der Puls im Bereich zwischen 50 % und 80 % der maximalen Herzfrequenz liegen. Welcher Pulsbereich optimal für Ihr Training ist, hängt auch davon ab, mit welcher Intensität Sie trainieren wollen und was Sie mit Ihrem Training erreichen wollen.

50 - 60 % der max. Herzfrequenz	ideal für Anfänger, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
60 - 70 % der max. Herzfrequenz	ideal zur Gewichtsreduzierung
70 - 80 % der max. Herzfrequenz	Aerobe Zone: ideal für Ausdauertraining
80 - 90 % der max. Herzfrequenz	Anaerobe Zone: Sauerstoffbedarf des Körpers kann nicht mehr vollständig gedeckt werden. Leistungssportler trainieren kurzfristig in diesem Bereich.
90 - 100 % der max. Herzfrequenz	Rote Zone: Gesundheitsgefahr!

Beispiel: Ein 40-jähriger Mann mit der maximalen Herzfrequenz von 180/min will sein Gewicht reduzieren. Er muss also im Bereich zwischen 60 % und 70 % der maximalen Herzfrequenz trainieren. Daraus ergeben sich folgende Pulswerte:
Puls-Untergrenze: 60 % von 180 = 108/min
Puls-Obergrenze: 70 % von 180 = 126/min

Der 40-jährige Mann sollte seinen Puls beim Training zur Gewichtsreduktion also ungefähr zwischen 108/min und 126/min halten.

Die Pulsmessuhr ermittelt automatisch aus Ihren Angaben von Alter und gewünschter Trainingsintensität die Puls-Obergrenze und die Puls-Untergrenze. Sie können diese allerdings auch nach eigenen Wünschen (z. B. nach Absprache mit Ihrem Arzt) verändern (siehe Kapitel "Trainingsbedingungen festlegen").

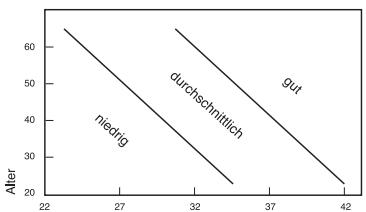
Wenn Sie die entsprechenden Alarmfunktionen (*LED AL* und *AUDIO AL*) eingeschaltet haben, werden Sie durch optische und/oder akustische Warnsignale informiert, wenn Ihr Puls die Grenzwerte über- bzw. unterschreitet:
1 Signal in 5 Sekunden: Puls liegt unter der Puls-Untergrenze
2 Signale in 5 Sekunden: Puls liegt über der Puls-Obergrenze
3 Signale: Gesundheitsgefahr! Der Puls liegt in der roten Zone (über 90% der max. Herzfrequenz).

Fitness

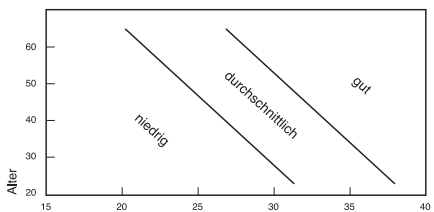
Im Menü *USER PROFILE* unter *FITNESS* schätzen Sie Ihre Fitness selbst ein.

Ein guter Anhaltspunkt für die Fitness ist auch, wie schnell sich der Puls nach dem Training wieder normalisiert. Je besser trainiert Ihr Herz-Kreislauf-System ist, desto schneller sinkt der Puls wieder. Wenn Sie die Erholungsphase *RECOVER* eingestellt haben und mit dem Countdown-Timer trainieren, wird nach dieser Phase der sogenannte Erholungspuls gemessen.

Die Pulsmessuhr berechnet Ihren Fitness-Level (im Menü *USER PROFILE*) entsprechend folgender Darstellungen:



Fitness-Level für Männer



Fitness-Level für Frauen

Body Mass Index (BMI)

Ihr Body Mass Index (BMI) gibt Ihnen eine Orientierung darüber, ob Sie normalgewichtig, übergewichtig oder untergewichtig sind. Der BMI wird aus Gewicht und Körpergröße folgendermaßen berechnet:

BMI = Gewicht (kg) : Körpergröße $(m)^2$

Beispiel: Ein Mensch ist 1,70 m groß und wiegt 60 kg.
BMI = 60 : (1,7 x 1,7) = 20,8

Zur Einschätzung des BMI hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgende Tabelle erstellt:

BMI	**Einschätzung (nach WHO)**
weniger als 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	Übergewicht
30,0 – 34,9	Adipositas (massives Übergewicht) Grad 1
35,0 – 39,9	Adipositas Grad 2
40 und größer	Adipositas Grad 3

Inbetriebnahme

- Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display der Pulsmessuhr ab.

Im Lieferzustand sind die Batterien sowohl beim Sender als auch bei der Pulsmessuhr eingelegt. Die Pulsmessuhr befindet sich in einem Energiesparmodus.

- Drücken Sie gleichzeitig die Tasten **MODE** und **+/ST./SP,** um die Pulsmessuhr zu aktivieren.

Für einige Sekunden erscheinen alle Anzeigen auf dem Display. Anschließend erscheint die Uhrzeit-Anzeige.

Die Hauptfunktionen im Überblick

- Drücken Sie die Taste **MODE,** um von einer Hauptfunktion zur nächsten umzuschalten. Es erscheinen die Hauptfunktionen in folgender Reihenfolge:

TIME: Datum und Uhrzeit anzeigen und einstellen

ALARM: Die Weckzeit für das tägliche Wecksignal anzeigen und einstellen

TIMER: Trainieren mit dem Countdown-Timer (bis zu 3 Trainingsphasen mit vorgegebenen Zeiten)
(wird nicht angezeigt, wenn die Stoppuhr läuft)

CHRONO: Trainieren mit der Stoppuhr (in bis zu 21 Runden)
(kann erst dann aufgerufen werden, wenn Sie bereits Ihre persönlichen Benutzerdaten eingegeben haben; wird nicht angezeigt, wenn der Countdown-Timer läuft)

USER PROFILE: Persönliche Benutzerdaten eingeben

ACTIVITY SETTING: Trainingsbedingungen festlegen

Allgemeines zu den Einstellungen

- Zum Erhöhen eines Wertes drücken Sie die Taste **+/ST./SP.**
- Zum Verringern eines Wertes drücken Sie die Taste **–/LAP.**
- Wenn Sie die Taste **+/ST./SP** oder **–/LAP** für ca. 2 Sekunden gedrückt halten, verändern sich die Werte schnell.
- Sie können die Einstellungen jederzeit durch Drücken der Taste **MODE** beenden. Alle Änderungen, die Sie bis dahin vorgenommen haben, werden gespeichert.
- Wenn Sie ca. 20 Sekunden lang keine Taste gedrückt haben, werden die Einstellungen automatisch abgebrochen. Alle Änderungen, die Sie bis dahin vorgenommen haben, werden gespeichert.

Datum und Uhrzeit einstellen

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *TIME* angezeigt wird.
2. Halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden gedrückt, bis die Jahreszahl blinkt und *YEAR* eingeblendet wird.
3. Wenn nötig, verändern Sie mit den Tasten **+/ST./SP** und **–/LAP** die Jahreszahl.
4. Drücken Sie **SET/RECORD,** um die Jahreszahl zu speichern und zur nächsten Einstellung zu gelangen.
5. Gehen Sie genauso für die nächsten Einstellungen vor:
   D/M oder *M/D:* Wählen Sie für die Datumsanzeige zwischen *D/M* (Tag / Monat) und *M/D* (Monat / Tag).
   MONTH: Geben Sie den aktuellen Monat ein.
   DAY: Geben Sie den aktuellen Tag ein.
   TIME: Wählen Sie für die Uhrzeitanzeige zwischen *24hr* (24-Stunden-Format) und *12hr* (12-Stunden-Format, AM bzw. PM wird eingeblendet).
   HOUR: Geben Sie die aktuelle Stunde ein.
   MINUTE: Geben Sie die aktuellen Minuten ein.

6. Drücken Sie die Taste **MODE,** um die Einstellungen zu speichern und zur Anzeige der Uhrzeit zurückzukehren.

Wenn Sie nach dem Einstellen der Minuten erneut die Taste **SET/RECORD** drücken, befinden Sie sich erneut bei der Einstellung der Jahreszahl.

Weckzeit einstellen

Sie können an Ihrer Pulsmessuhr eine Weckzeit einstellen, zu der täglich 20 Sekunden lang ein Alarmsignal ertönt.

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *ALARM* angezeigt wird.
2. Halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden gedrückt, bis die Stunden blinken und *HOUR* eingeblendet wird. Die Weckzeit wird automatisch aktiviert (Das Symbol wird eingeblendet und *ON* steht im Display).
3. Wenn nötig, verändern Sie mit den Tasten **+/ST./SP** und **–/LAP** die Stunde für die Weckzeit. (Beachten Sie gegebenenfalls die Anzeige *AM / PM*.)
4. Drücken Sie **SET/RECORD,** um die Stunde zu speichern und zur nächsten Einstellung zu gelangen.
5. Gehen Sie genauso für die nächsten Einstellungen vor:
   MINUTE: Geben Sie die Minuten für die Weckzeit ein.
   ALARM: Aktivieren Sie den Alarm (, *ON*) oder deaktivieren Sie ihn (*OFF*).
6. Drücken Sie die Taste **MODE,** um zur Anzeige der Weckzeit zurückzukehren. Nach 20 Sekunden wird automatisch wieder die Uhr eingeblendet. Das Symbol bleibt eingeblendet, wenn das Wecksignal aktiviert ist.

Wenn Sie nach dem Aktivieren/Deaktivieren des Wecksignals erneut die Taste **SET/RECORD** drücken, befinden Sie sich erneut bei der Einstellung der Stunden der Weckzeit.

Wecksignal ausschalten

Wenn das Wecksignal ertönt, können Sie es mit jeder beliebigen Taste der Pulsmessuhr ausschalten.

Wecksignal aktivieren / deaktivieren

Zusätzlich zu den oben beschriebenen Einstellungen gibt es eine schnelle Möglichkeit, das Wecksignal zu aktivieren oder deaktivieren.

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *ALARM* angezeigt wird.
2. Schalten Sie mit der Taste **+/ST./SP** zwischen *ON* und *OFF* um.

Sollte einmal zufällig die Weckzeit mit dem "Kalorien-Ziel-erreicht"-Signal zusammenfallen, so ertönt nur das "Kalorien-Ziel-erreicht"-Signal. Die Weckzeit bleibt für den nächsten Tag aktiviert.

Persönliche Benutzerdaten eingeben

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *USER* und *PROFILE* im Wechsel angezeigt wird.
2. Halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden gedrückt, bis *GENDER* (= Geschlecht) eingeblendet wird und *F* oder *M* blinkt.
3. Wählen Sie mit der Taste **+/ST./SP** oder **–/LAP** Ihr Geschlecht aus: *F* für weiblich, *M* für männlich.
4. Drücken Sie **SET/RECORD,** um das Geschlecht zu speichern und zur nächsten Einstellung zu gelangen.

Wenn Sie die Einstellungen für Alter (*AGE*) oder Geschlecht (*GENDER*) verändern, wird automatisch die Einstellung der Trainingsintensität (*ACTIVITY GOAL* im Menü *ACTIVITY SETTING*) auf *2* gesetzt.

5. Gehen Sie genauso für die nächsten Einstellungen vor:
   AGE: Geben Sie Ihr Alter ein.
   WEIGHT, kg oder *lb* blinkt: Wählen Sie die gewünschte Einheit für Ihr Gewicht aus.
   WEIGHT, die Zahl blinkt: Geben Sie Ihr Gewicht in der ausgewählten Einheit ein.

HEIGHT, cm oder *ft* blinkt: Wählen Sie die gewünschte Einheit für Ihre Körpergröße aus.
HEIGHT, die Zahl blinkt: Geben Sie Ihre Körpergröße in der ausgewählten Einheit ein.
FITNESS: Wählen Sie aus, wie gut Sie trainiert sind:

1 = untrainiert
2 = Sie treiben 2- bis 3-mal pro Woche ca. eine Stunde lang Sport.
3 = Sie treiben regelmäßig Sport mit hohem Trainingseffekt.

BMI/FIT:
Body Mass Index (BMI)
Fitness-Level

Über den Body Mass Index und den Fitness Level können Sie sich im Kapitel "Das gesunde sportliche Training" informieren.

6. Drücken Sie die Taste **MODE,** um zur Uhrzeit zurückzukehren.

Wenn Sie nach dem Anzeigen von *BMI/FIT* erneut die Taste **SET/RECORD** drücken, befinden Sie sich erneut beim Menüpunkt *GENDER.*

Trainingsbedingungen festlegen

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *ACTIVITY* und *SETTING* im Wechsel angezeigt wird.
2. Halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden gedrückt, bis *ACTIVITY GOAL* (= Trainingsintensität) eingeblendet wird.
3. Wählen Sie mit den Tasten **+/ST./SP** und **–/LAP** die gewünschte Trainingsintensität aus:
   1 = niedrig (ideal für Anfänger)
   2 = mittel (voreingestellt, für Fortgeschrittene)
   3 = hoch (für intensives Training)

Wenn Sie die Einstellungen für Alter (*AGE*) oder Geschlecht (*GENDER*) im Menü *USER PROFILE* verändern, wird automatisch die Einstellung der Trainingsintensität (*ACTIVITY GOAL*) auf *2* gesetzt.

4. Drücken Sie **SET/RECORD,** um die Trainingsintensität zu speichern und zur nächsten Einstellung zu gelangen.
5. Gehen Sie genauso für die nächsten Einstellungen vor:

UPPER Hr: Puls-Obergrenze (wird automatisch nach Alter und Trainingsintensität berechnet, kann aber manuell verändert werden)
LOWER Hr: Puls-Untergrenze (wird automatisch nach Alter und Trainingsintensität berechnet, kann aber manuell verändert werden)

AUDIO AL: Schalten Sie einen Alarmton ein (*ON*) oder aus (*OFF*), der signalisiert, dass sich Ihr Puls über der Puls-Obergrenze oder unter der Puls-Untergrenze befindet.
LED AL: Schalten Sie das optische Signal für den Pulsbereich ein (*ON*) oder aus (*OFF*).
WARMUP: Schalten Sie diese Funktion auf *ON,* wenn die Pulsmessuhr vor dem eigentlichen Training 5 Minuten Aufwärmtraining anzeigen soll. Wenn Sie diese Funktion auf *OFF* stellen, beginnt die Pulsmessuhr sofort mit dem eigentlichen Training.
RECOVER: Schalten Sie diese Funktion auf *ON,* wenn die Pulsmessuhr nach dem Training 3 Minuten Erholungsphase anzeigen soll. Wenn Sie diese Funktion auf *OFF* stellen, endet das Trainingsprogramm direkt nach dem eigentlichen Training.

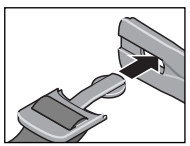
TARGET CALORIE: Legen Sie als Ziel fest, wie viele Kilokalorien (kcal) Sie beim Training verbrauchen möchten. Nach jeder Ziffer drücken Sie **SET/RECORD,** um zur nächsten Ziffer zu gelangen.
CALORIE ALERT: Wenn Sie diese Funktion auf *ON* stellen, ertönt 20 Sekunden lang ein Signal und *CAL AL* blinkt, wenn das Kalorien-Ziel erreicht ist. Mit *OFF* wird dieses Signal ausgeschaltet.

6. Drücken Sie die Taste **MODE,** um zur Uhrzeit zurückzukehren.

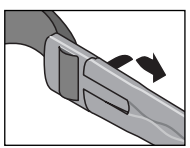
Wenn Sie nach *CALORIE ALERT* die Taste **SET/RECORD** drücken, befinden Sie sich erneut bei der Auswahl der Trainingsintensität (*ACTIVITY GOAL*).

Brustgurt mit Sender anlegen

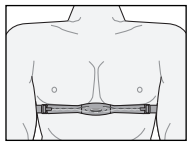
- Am besten legen Sie den Brustgurt mit Sender schon einige Minuten vor dem Training an, damit sich der Sender auf Körpertemperatur erwärmt. Bei Kälte funktioniert die Pulsmessung schlechter.
- Auf der Innenseite des Brustgurtes rechts und links neben dem Sender befinden sich die Kontaktflächen, die den Puls messen. Diese Kontaktflächen müssen direkt auf der bloßen Haut liegen. Die Übertragung funktioniert besonders gut, wenn Sie die Kontaktflächen etwas anfeuchten oder etwas Elektroden-EKG-Gel (in Apotheken erhältlich) auftragen.



1. Schieben Sie den Haken an einem Ende des Gummibandes von außen durch eine Öse am Senderriemen.



2. Durch eine Drehbewegung befestigen Sie beide Teile miteinander.



3. Legen Sie den Brustgurt wie abgebildet um und verbinden Sie die anderen beiden Enden miteinander.
4. Verstellen Sie das Gummiband, bis der Brustgurt straff anliegt. Der Sender soll in der Mitte der Brust liegen. Die Kontaktflächen müssen fest aufliegen. Bedenken Sie, dass der Brustgurt auch beim Training nicht verrutschen soll.

Der Sender sendet automatisch das Signal an die Pulsmessuhr.

5. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *TIMER* oder *CHRONO* angezeigt wird. Wenn im Display das Symbol ♥ blinkt und nach kurzer Zeit ein Pulswert angezeigt wird, ist der Brustgurt korrekt angelegt.

Probleme bei der Pulsmessung können folgende Ursachen haben:
- zu großer Abstand zwischen Sender und Uhr
- zu trockene Haut / Kontaktflächen
- Sender zu kalt
- Brustgurt verrutscht
- störende Funkgeräte (z. B. Handy, Fahrradcomputer, Hochspannungsleitung)
- leere Sender-Batterie

Training mit dem Countdown-Timer

Der Countdown-Timer (*TIMER*) ermöglicht Ihnen, in drei Phasen zu trainieren und dabei zu überwachen, ob Ihr Puls im optimalen Bereich liegt. Die erste Phase ist die Aufwärmphase (*WARMUP*) und beträgt 5 Minuten. Danach beginnt das eigentliche Training (*TIMER*), für das Sie die Trainingszeit (max. 29 Std. 59 Min.) vorher festlegen. Nach dem Training folgen 3 Minuten Erholungsphase (*RECOVER*).

Im Menüpunkt *ACTIVITY SETTING* können Sie die Aufwärmphase und die Erholungsphase ein- bzw. ausschalten (siehe Kapitel "Trainingsbedingungen festlegen"). Im Lieferzustand sind beide ausgeschaltet.

Den Countdown-Timer können Sie nicht benutzen, wenn die Stoppuhr läuft.

Festlegen der Trainingszeit

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *TIMER* angezeigt wird.
2. Halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden gedrückt, bis *HOUR* eingeblendet wird.
3. Stellen Sie mit den Tasten **+/ST./SP** und **-/LAP** die Stunden der gewünschten Trainingszeit ein.

4. Drücken Sie **SET/RECORD,** um die Stunden zu speichern und zur nächsten Einstellung zu gelangen.
5. *MINUTE* wird angezeigt. Stellen Sie die Minuten auf gleiche Weise ein.
6. Drücken Sie die Taste **MODE,** um zur Anzeige der Trainings-Uhr (*TIMER*) zurückzukehren.

Starten des Timers

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *TIMER* angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Taste **+/ST./SP,** um das Trainingsprogramm zu starten.

Wenn Sie noch keine persönlichen Benutzerdaten eingegeben haben, wechselt die Pulsmessuhr automatisch zur Funktion *USER PROFILE.* Wie Sie hier Einstellungen vornehmen, lesen Sie im Kapitel "Persönliche Benutzerdaten eingeben".

WARMUP: 5 Minuten Aufwärmprogramm werden heruntergezählt. Der aktuelle Puls wird angezeigt. Das Ende der Aufwärmzeit wird durch einen Signalton angezeigt. (Um die Aufwärmphase abzubrechen, drücken Sie die Taste **+/ST./SP**)

TIMER: Die eingestellte Trainingszeit wird heruntergezählt. Das Ende der Trainingszeit wird durch einen Signalton angezeigt.

RECOVER: Wenn die eingestellte Trainingszeit komplett abgelaufen ist, werden 3 Minuten Erholungsphase heruntergezählt. Nach der Erholungsphase wird der Erholungspuls gemessen. (Um die Erholungsphase abzubrechen, zum Beispiel weil Sie noch weiter trainieren wollen, drücken Sie die Taste **+/ST./SP**)

Funktionen während des Trainings

- Drücken Sie die Taste **+/ST./SP**, um eine Pause zu machen. Drücken Sie erneut die Taste **+/ST./SP**, damit die Uhr weiterläuft.
  Wenn Sie den angehaltenen Countdown-Timer wieder auf die volle Trainingszeit zurücksetzen wollen, halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden lang gedrückt.
- Drücken Sie die Taste **SET/RECORD,** um nacheinander folgende Werte anzuzeigen. Jeder Tastendruck führt Sie zum nächsten Display:

% der maximalen Herzfrequenz bezogen auf den aktuellen Puls
/min höchster Pulswert während des Trainings

g verbranntes Fett
/min Durchschnittswert Puls

kcal verbrauchte Kilokalorien im laufenden Training
kcal verbrauchte Kilokalorien insgesamt

Nach wenigen Sekunden springt die Anzeige automatisch zurück zum Countdown-Timer.

Wenn während des Trainings ein Alarm ertönt und *CAL AL* im Display eingeblendet wird, haben Sie Ihr Kalorien-Ziel erreicht, das Sie in der Hauptfunktion *ACTIVITY SETTING* unter *TARGET CALORIE* eingegeben haben.

- Halten Sie die Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, um während des Trainings den Puls-Signalton ein- bzw. auszuschalten.

Anzeigen nach dem Training

- Wenn der Countdown-Timer beendet ist, drücken Sie die Taste **SET/RECORD**, um nacheinander folgende Werte anzuzeigen. Jeder Tastendruck führt Sie zum nächsten Display:

Start des Trainings:
Datum, Wochentag
Uhrzeit

Trainingszeit insgesamt
Trainingszeit, in der der Puls über der Puls-Obergrenze lag

Trainingszeit insgesamt
Trainingszeit, in der der Puls im optimalen Bereich lag

Trainingszeit insgesamt
Trainingszeit, in der der Puls unter der Puls-Untergrenze lag

% der max. Herzfrequenz bezogen auf den Durchschnitts-Puls
/min höchster Pulswert während des Trainings

g verbranntes Fett
/min Durchschnittswert Puls

Erholungsphase (3 Minuten)
/min Erholungspuls (Anzeige *– –,* wenn das Training vorzeitig beendet wurde und deshalb die Erholungsphase nicht angelaufen ist.)
(wird nicht angezeigt, wenn die Funktion *RECOVER* ausgeschaltet ist)

kcal verbrauchte Kilokalorien in diesem Training
kcal verbrauchte Kilokalorien insgesamt (Diesen Wert können Sie auf Null setzen, indem Sie 2 Sekunden lang die Taste **SET/RECORD** gedrückt halten.)

- Drücken Sie jederzeit die Taste **MODE,** um zum Countdown-Timer zurückzukehren.

Trainieren mit der Stoppuhr

Mit der Stoppuhr-Funktion können Sie die Trainingsdaten von bis zu 21 Runden aufzeichnen. Wenn Sie die Stoppuhr unterbrechen oder stoppen, können Sie die Rundenzeit, den durchschnittlichen Puls und den Kalorienverbrauch für jede einzelne Runde anzeigen.

Auf diese Weise können Sie die Trainingsdaten einzelner Runden miteinander vergleichen. Diese Funktion ist zum Beispiel nützlich, wenn Sie bei jedem Training die gleiche Strecke laufen und Ihre Trainingsfortschritte beobachten wollen.

Die Stoppuhr können Sie nicht benutzen, wenn der Countdown-Timer läuft.

Stoppuhr starten

1. Drücken Sie die Taste **MODE** so oft, bis im Display *CHRONO* angezeigt wird.
2. Zum Starten der Stoppuhr drücken Sie **+/ST./SP.** Die Stoppuhr beginnt zu laufen.

Wenn Sie noch keine persönlichen Benutzerdaten eingegeben haben, wechselt die Pulsmessuhr automatisch zur Funktion *USER PROFILE*. Wie Sie hier Einstellungen vornehmen, lesen Sie im Kapitel "Persönliche Benutzerdaten eingeben".

Während die Stoppuhr läuft

- **Stoppuhrfunktion:** Drücken Sie die Taste **+/ST./SP,** um die Stoppuhr zu stoppen. Die gestoppte Zeit wird als Runde *01* gespeichert.
  (Wenn Sie die Stoppuhr erneut mit der Taste **+/ST./SP** starten, wird die Zeit für die nächste Runde gestoppt, bis die maximale Rundenanzahl von 21 erreicht ist.)
  (Die Stoppuhr kann zurückgesetzt werden, indem Sie die Taste **SET/RECORD** 2 Sekunden lang im *CHRONO* - Modus gedrückt halten.)
- **Rundentimer-Funktion:** Durch Drücken der Taste **–/LAP** können Sie eine Runde beenden und die nächste Runde automatisch starten.
  5 Sekunden lang werden die Daten für die soeben beendete Runde angezeigt: Rundenzeit, Rundennummer und der Durchschnittspulswert dieser Runde.
  Nach 5 Sekunden springt die Uhr im oberen Feld auf die Gesamtzeit, die im Hintergrund weitergelaufen ist. Außerdem werden die neue Rundennummer und der aktuelle Puls angezeigt.
  Nach der 21. Runde stoppt die Stoppuhr beim Drücken der Taste **–/LAP** automatisch und ein akustisches Signal ertönt. Im Display erscheint die Anzeige: *MAX LAP.*

- **Trainingsdaten einblenden:** Sie können jederzeit bei laufender Stoppuhr durch Drücken der Taste **SET/RECORD** die Trainingsdaten anzeigen lassen. Jeder Tastendruck führt Sie zum nächsten Display:

% der maximalen Herzfrequenz bezogen auf den aktuellen Puls
/min aktueller Puls

g verbranntes Fett
/min Durchschnittswert Puls

kcal verbrauchte Kilokalorien im laufenden Training
kcal verbrauchte Kilokalorien insgesamt

Nach 5 Sekunden wird automatisch wieder die laufende Stoppuhr angezeigt.

Wenn während des Trainings ein Alarm ertönt und *CAL AL* im Display eingeblendet wird, haben Sie Ihr Kalorien-Ziel erreicht, das Sie in der Hauptfunktion *ACTIVITY SETTING* unter *TARGET CALORIE* eingegeben haben.

- Halten Sie die Taste ☀ ca. 2 Sekunden lang gedrückt, um während des Trainings den Puls-Signalton ein- bzw. auszuschalten.

Anzeigen bei gestoppter Stoppuhr

- Wenn Sie eine Runde durch Drücken der Taste **+/ST./SP** beendet haben, drücken Sie die Taste **SET/RECORD**, um nacheinander folgende Werte anzuzeigen. Jeder Tastendruck führt Sie zum nächsten Display:

Trainingszeit insgesamt
Rundenzahl insgesamt

Trainingszeit insgesamt
Trainingszeit, in der der Puls über der Puls-Obergrenze lag

Trainingszeit insgesamt
Trainingszeit, in der der Puls im optimalen Bereich lag

Trainingszeit insgesamt
Trainingszeit, in der der Puls unter der Puls-Untergrenze lag

% der max. Herzfrequenz bezogen auf den Durchschnitts-Puls
/min höchster Pulswert

g verbranntes Fett
/min Durchschnittswert Puls (bezogen auf alle Runden)

kcal verbrauchte Kilokalorien in diesem Training
kcal verbrauchte Kilokalorien insgesamt (Diesen Wert können Sie auf Null setzen, indem Sie 2 Sekunden lang die Taste **SET/RECORD** gedrückt halten.)

Im nächsten Display erscheint *LAP NO.* und die Rundennummer *LAP 01*. Sie können sich hier eine bestimmte Runde auswählen oder alle Runden nacheinander durchgehen, indem Sie jeweils nur mit **SET/RECORD** bestätigen.

- Wählen Sie mit den Tasten **+/ST./SP** und **–/LAP** die Rundennummer, für die Sie die Rundenzeit anzeigen wollen. Drücken Sie **SET/RECORD**.

Rundenzeit
Rundennummer, /min Durchschnittswert Puls (für diese Runde)

- Durch Drücken von **SET/RECORD** gelangen Sie zurück zum Display mit der nächsten Rundennummer (wenn vorhanden).
- Drücken Sie die Taste **MODE,** um zur Stoppuhr zurückzukehren.

Stoppuhr auf Null zurücksetzen

Halten Sie die Taste **SET/RECORD** ca. 2 Sekunden lang gedrückt, wenn die Stoppuhr gestoppt ist und im Display *CHRONO* angezeigt wird. Alle gespeicherten Daten der Stoppuhr werden dabei gelöscht.

Batteriewechsel

Die Pulsmessuhr und der Sender am Brustgurt sind jeweils mit einer 3 V-Batterie (Typ CR 2032) versehen.

Wenn Sie die Pulsmessuhr nicht benutzen, bewahren Sie sie getrennt vom Brustgurt - in einem Mindestabstand von 2 Metern - auf. Liegen Uhr und Brustgurt zu nah beieinander, erschöpfen sich die Batterien schneller, weil sie dann stets in Empfangsbereitschaft stehen.

Wenn Sie die Pulsmessuhr für längere Zeit nicht benutzen wollen, beispielsweise über die Winter-Monate, ist es empfehlenswert, die Batterie aus dem Brustgurt zu entfernen.

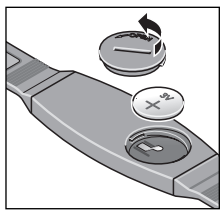
Pulsmessuhr

Wenn im Display das Symbol angezeigt wird, sollten Sie die Batterie austauschen lassen.

Vorsicht: Lassen Sie die Batterie in der Pulsmessuhr nur von einer Fachkraft austauschen, um die Wasserdichtigkeit zu gewährleisten.

Sender

Wenn Sie den Brustgurt korrekt angelegt haben, aber trotzdem das Symbol ♥ nicht im Display blinkt und keine Pulswerte angezeigt werden, ist vermutlich die Senderbatterie leer und muss ausgetauscht werden.



1. Drehen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn auf.
2. Nehmen Sie die verbrauchte Batterie heraus und entsorgen Sie sie.

Schützen Sie die Kontaktflächen der neuen Batterie vor Fett und Schmutz, indem Sie sie zum Beispiel nur mit einem Tuch anfassen.

3. Setzen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben in das Batteriefach ein.
4. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Reinigen

Vorsicht:

- Verwenden Sie auf keinen Fall kratzende, scheuernde oder aggressive Reinigungsmittel.
- Tauchen Sie die Uhr und den Sender nicht unter Wasser.

Wischen Sie die Pulsmessuhr, den Sender und den Brustgurt mit einem angefeuchteten Tuch ab.

Reset

Sollte Ihre Pulsmessuhr einmal nicht wie gewohnt funktionieren, zum Beispiel unsinnige Daten anzeigen, führen Sie ein Reset (Zurücksetzen auf den Lieferzustand) durch. Beachten Sie, dass durch ein Reset alle Einstellungen, die Sie vorgenommen haben, verloren gehen.

- Halten Sie die vier äußeren Tasten (außer der -Taste) für ca. 3 Sekunden lang gedrückt.

Störung / Abhilfe

• Puls wird nicht angezeigt	• Ist der Brustgurt verrutscht? Sind die Kontaktflächen zu kalt oder zu trocken? Ist der Abstand zwischen Sender und Uhr zu groß? Ist die Sender-Batterie leer? Sind störende Funkgeräte in der Nähe?
• Keine Anzeige im Display	• Im Lieferzustand normal: Drücken Sie gleichzeitig **MODE** und **+/ST./SP**. Uhr-Batterie leer? Lassen Sie sie im Uhrenfachgeschäft austauschen.
• Unsinnige Anzeigen im Display	• Sind störende Funkgeräte in der Nähe? Führen Sie ein Reset durch.

Technische Daten

Modell:	TCM 228 902

Batterien

Pulsmessuhr:	3 V Typ CR 2032
Sender:	3 V Typ CR 2032
Sendefrequenz:	ca. 5,3 kHz
Wasserdichtigkeit:	Water Resistant (geschützt gegen Wasserspritzer und Regen)
Betriebstemperatur:	0°C bis +50°C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, D-22297 Hamburg, www.tchibo.de

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

CE

Entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein.

Zur sachgerechten Batterie-Entsorgung stehen im batterievertreibenden Handel sowie den kommunalen Sammelstellen entsprechende Behälter bereit.

Wenn Sie sich vom Artikel trennen möchten, entsorgen Sie ihn zu den aktuellen Bestimmungen. Auskunft erteilt die kommunale Stelle.

Bevor Sie die Pulsmessuhr und den Sendegurt entsorgen, entfernen Sie unbedingt die Batterien.

Vorsicht: Entfernen Sie die Batterie in der Pulsmessuhr nur dann selbst, wenn Sie das Gerät entsorgen wollen. Die Wasserdichtigkeit ist nicht mehr gewährleistet, wenn Sie die Batterie selbst auswechseln.

Zum Entfernen der Batterie aus der Pulsmessuhr lösen Sie die vier kleinen Kreuzschlitzschrauben auf der Rückseite. Hebeln Sie die Gehäuserückseite ab. Entfernen Sie mit einem Schlitzschraubendreher die Halterung über der Batterie und nehmen Sie die Batterie heraus.

Wie Sie die Batterie aus dem Sendegurt entfernen, lesen Sie im Kapitel "Batteriewechsel".

Garantie

Wir übernehmen **3 Jahre Garantie** ab Kaufdatum.

Unser Produkt wurde nach den neuesten Fabrikationsmethoden hergestellt und einer genauen Qualitätskontrolle unterzogen. Wir garantieren für die einwandfreie Beschaffenheit dieses Artikels.

Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenlos alle Material- oder Herstellfehler. Sollten sich wider Erwarten Mängel herausstellen, füllen Sie bitte den beigefügten Service-Scheck aus, und schicken Sie ihn zusammen mit dem sorgfältig verpackten Artikel an das TCM Service-Center.

Von der Garantie ausgenommen sind Schäden, die auf unsachgemäßer Behandlung beruhen sowie Verschleißteile und Verbrauchsmaterial. Diese können Sie unter der angegebenen Rufnummer bestellen.

Nichtgarantiereparaturen können Sie gegen individuelle Berechnung zum Selbstkostenpreis ebenfalls vom TCM Service-Center durchführen lassen.

Der Artikel wird in dem genannten TCM Service-Center repariert. Nur, wenn Sie ihn direkt an dieses Service-Center senden, kann eine zügige Bearbeitung und Rücksendung erfolgen.

TCM SERVICE-CENTER
Schäuble GmbH
Angelweg 3
D-79206 Breisach

Wünschen Sie weitere Produktinformationen, möchten Sie Zubehör bestellen oder haben Sie Fragen zur Service-Abwicklung, rufen Sie bitte unsere **TCM Kundenberatung** an. Bei Rückfragen geben Sie bitte die Artikel-Nummer an.

Deutschland: **(0049) - (0)1805 - 38 33 38**
0,12 Euro/Min. (Tarif: Stand Jan./2005)

Montag – Sonntag (auch an Feiertagen)
von 8.00 bis 22.00 Uhr
Fax: (0049) - (0)1805 - 38 33 39
E-Mail: TCM-Service@tchibo.de

Österreich: **(0043) - (0)800 - 711 020 012** (gebührenfrei)
Montag – Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr
E-Mail: kundenservice@tchibo.at

Schweiz: **(0041) - (0)844 - 22 55 82** (Ortstarif)
Montag – Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr
E-Mail: service@tchibo.ch

Artikelnummer: **228 902 Deutschland/Österreich/Schweiz**

SERVICE SCHECK

Bitte beide Seiten dieses Schecks in Blockschrift ausfüllen und mit dem Artikel einsenden.

Name _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (tagsüber) _____

Datum, Unterschrift _____

Liegt kein Garantiefall vor:
(bitte ankreuzen)

- ❑ Schicken Sie den Artikel bitte unrepariert gegen entstandene Transportkosten zurück.
- ❑ Reparieren Sie den Artikel gegen Berechnung.

SERVICE SCHECK

Bitte beide Seiten dieses Schecks in Blockschrift ausfüllen und mit dem Artikel einsenden.

Artikel-Nummer **D** 228 902 (Deutschland, Österreich, Schweiz)

Fehlerangabe _____

_____

_____

_____

Kaufdatum